

Mottagningsgruppen
0520-49 58 00

Rådgivningen Oscar
0520-49 54 10, tisdagar 17.00-20.00
oscar@trollhattan.se

Alkohol- och drogrådgivningen Pilen
0520-49 72 40
pilen@trollhattan.se

Drogförebyggande samordnare
0520-49 71 37

www.trollhattan.se/drogforebyggande



Ku socoto adiga waalidka ah

– Ku saabsantahay mukhaadaraadka **kanabis**



Warbixin

- Kanabis waa mukhaadaraadka ugu caansan oo dhallinyarada si sharci ku xad guddid u isticmaalan.
- Dhammaan in lagu shaqo la ahaado mukhaadaraadka kanabis waa sharci ku xad guddid – in la abuur, la iibsasho, la gato, la isticmaalo iyo meel lagu keediyo.
- Kanabiska oo maanta la iibsasho iyo la isticmaalo intaas oo jeer buu ka awood badanyahay kii la heli jiray 1970:meeyadii.
- Mukhaadaraadka la dhaho Spice, oo isticmaalidiisa soo badaneyso, ka suubsan dhir la qallajiyay oo markaas lagu buufiyay dhacaanka kanabis oo shaybaare suubiyay. Spice weey ka awood badan tahay kanabis iyo weey adagtahay in raadkeeda la helo
- markii qofka jirkiisa laga baaro mukhaadaraad.
- Dhallinyarad inta ugu badan oo maanta cabbo sigaarka Kanabis waxey koow ka bilaabeen iney cabban sigaarka caadiga.
- In badan ayagoo khamri ku sirkhaansan bey marka koowad tijaabiyaan kanabis.
- Sida ugu caadiyeesan oo lagu helo kanabis waa saaxiibaha ama saaxiibada saaxiibadooda, oo caadiyan xafladaha qofka shaqsiiga.



Kanabiswaa magac ey wada hoos imaadaan mukhaadaraadyada xashiishada, xashiishada la cabbo iyo salida kanabiska.

Arrimahan ka digtoonaaw

Waalidka weey ku adkaan kartaa iney muuqaal ahaan canugooda ka arkaan haddii uu isticmaalo kanabis. Daal, keer lesnimo, indho gaduudan, cunid badan macmacaan iyo dabeecadoo si badbadali waa tilmaamaha lagu garto inuu canugaaga isticmaalo mukhaadaraad – laakiin waxey xitaa micnaheeda ahaan kartaa in canugaaga ku jiro xilligii dhallinyaronimada!

Waxaa dhicikarto iney ka fududahay inaad aragtid qeyb kamid ah "qalabka". Adiga waxaad ka bilaabikartaa inaad is weeydiisid haddii ey haystaan warqada sigaarka lagu duubo, oo xaaladaha caadiga kamid ahaan in dhallinyarada sigaarka ey cabban ey duubtaan. Xaalada iskuulka waxeey kamid tahay tilmaamaha muhiimka. Weey adagtahay in la isku keeno ka shaqeynta casharada iskuulka iyo si joogto u cabbid kanabis. Natijoyinka iskuulka oo hoos u dhac ku imaado iyo iskuul u gambis badan baa kamid ah tilmaamaha lagu garto.



Qofka waalidka badanaa wuu dareemi haddii ey wax sidii la doonaayay eysan eheen!

Saameynta kanabis

Dhallinyaro oo cabbo kanabis waxey dhahan iney lee dahay raaxo iyo ayaga ka qaadan farxad, marmar qosol iyo markaas kadib degnaansho iyo dabacsanaan. Laakiin dhammaan sidaan ma u wada dareemaan.

Kanabis wuxuu xitaa lee yahay saameyn aan wanaagsaneen, oo qofka raad joogto ku noqon. Maskaxda baa saameyn oo qofku wuxuu noqon qof maahsan iyo u jawaabi sidii qof maqan camal. Qofka waxaa ku adkaan inuu xasuusto waxyaabo dhawaan dhacay iyo ku adkaan inuu barto waxyaabo cusub. Cawaaqibyada kale oo halista waxaa kamid ah walwal, cabsi aan xad leheen iyo niyad jabid. Waxaa kale qiica kanabiska ku jiro kiimakada sababto cudurka kaansarka oo aad

bey uga tan badan tahay qiica sigaarka.

Isticmaalida kanabiska waxey xitaa saameyn ku yeelan kartaa nolol maalmeedka: iskuulka oo dhibaato kala kulantid, saaxibo cusub yeelatid iyo khilaafyo guriga kala kulantid. Haddii canugaaga dhallinyarada isticmaalo mukhaadaraad iyo warbixin boliiska gaarto waxey sabab u noqon kartaa iney ku adkaato inuu helo ruqsadka baabuur tababarashada ama tusaale ahaan ameerika tagi karin. Waxey xitaa culus kugu noqon kartaa markaa codsaneysid shaqooyinka qaarkood.



Maxaa aniga waalidka ah suubin kara?

- Ku kalsoonaw waxaad dareemi. Haddii aad dareemi iney wax qaldanyahiin waxeey u badan tahay iney sax tahay.
- Warkaada ha cadaado iyo wada hadal la yeelo canugaaga – aqoon badan arrinta ka yeelo iyo la wada xaajoo!
- Wada hadal la yeelo waalid kale. Waxeey ahaan kartaa mid wanaagsan inaad heshid kaalmeyn iyo dad aad la wada xaajootid.
- Ka digtoonaaw haddii canugaaga dhallinyarada cabbo sigaar iyo ha ku martiqaadin canugaaga khamri. Isticmaalida oo kanabis iyo waxaa isla socdo isticmaalida sigaarka iyo khamriga.
- La soo xiriir qof kamid ah dadka boga dambe ku qoran haddii aad walwalsantahay ama dooneysid inaad su aalo na weeydiisid. Ayaga waxaad ka heli warbixin, kaalmo iyo talooyin.

